Nr. 9.

START

DWUTYGODNIK ILUSTROWANY

POŚWIĘCONY WYCH: FIZ: KOB: SPORTOWI HYGIENIE MODY





T. Gędziorowska (Toruński Klub Sportowy), najlepsza sprinterka polska.

Pierwszy zeszyt sierpniowy.

Cena egz. 50 groszy.



Fragment z gimnastyki plastycznej w szkole E. Dziewulskiej pod Wiedniem.

W PRZEDEDNIU IGRZYSK OLIMPIJSKICH

Żyjemy w roku przedolimpijskim. Za rok w Amsterdamie spotkają się na wspaniałem boisku nowowybudowanego stadjonu reprezentacje wszystkich krajów, złożone z najlepszych atletów całego świata. Rozpoczną się dwutygodniowe boje, w czasie których staną do apelu najwybitniejsze imiona, walcząc, aż do utraty tchu, o dumny zaszczyt pierwszeństwa. W walkach tych ścierać się będą, przez czteroletni okres czasu z myślą o laurach olimpijskich trenujące, tysiące sportowców. Najbardziej dostojny zaszczyt, jaki spotkać może człowieka sportu, zaszczyt reprezentowania i obrony sztandaru swego państwa, wyostrzy ambicję zwycięstwa, wolę zdobycia pierwszego miejsca napnie do ostatnich granic wytrzymałości. Nieśmiertelna zasługa zdobywców, wkładka do historji sportu nowoczesnego, sztandar zwycięstwa na maszt olimpijski wciągnięty — oto są, zaiste, godne pracy i wysiłku nagrody.

Pod znakiem nadchodzących igrzysk amsterdamskich od lat trzech już pracują społeczeństwa zagranicą. W roku przedolimpijskim praca ta odbywa się z podwójną energją, w tempie silnie wzmożonem. Pracują przedewszystkiem, ale nie wyłącznie, wszyscy czynnie w działalności sportowej zaangażowani ludzie: sami sportowcy, ich instruktorzy i opiekuni, pracują zarządy organizacyj. Ale i społeczeństwa same również nie zasypiają sprawy. Stworzenie racjonalnych podstaw materjalnych, umożliwiających na szeroką skalę przygotowania olimpijskie, stanowią wybitną troskę państw, które nie szczędzą niezbędnych funduszów. W sukurs przychodzi państwom zorganizowana opinja społeczeństwa i dobrowolna akcja jego, skierowana ku utworzeniu odpowiednich funduszów. Można by zaryzykować twierdzenie, że w przebiegu igrzysk olimpijskich, w osiągniętych wynikach, zainteresowane jest całe społeczeństwo. Reprezentacja olimpijska jest przecież najlepszym wyrazem dzielności i tężyzny fizycznej i moralnej narodu, a uzyskane przez nią zwycięstwa okrywają chwałą całe społeczeństwo, pracując na jego dobre imię w świecie.

W nadchodzących igrzyskach olimpijskich weźmie udział dość liczna reprezentacja sportowa Polski. Bierze udział po raz pierwszy z pewnemi szansami, z głębokiem przekonaniem, opartem na zasadzie osiągniętego dorobku, że z walk olimpijskich nie wyjdzie na ostatniem miejscu. Cztery lata temu, w roku 1924, w olimpijskich igrzyskach paryskich również brała udział reprezentacja Polski, w warunkach wszakże zgoła odmiennych. W owym czasie niemal debiutowaliśmy w sporcie, wycieńczeni długoletnią wojną i ciężkiemi warunkami ekonomicznemi. Trudny egzamin olimpijski zdaliśmy wówczas z wynikiem zdecydowanie ujemnym.

Nadchodzący rok olimpijski przedstawia się nam w barwach znacznie jaśniejszych. W międzyczasie atleci nasi brali udział w szeregu spotkań międzynarodowych, osiągając nierzadko wyniki pierwszorzędne. Przygotowania techniczne do igrzysk są w pełnym toku. Polski Komitet Olimpijski stwarza specjalną grupę olimpijczyków, którzy już w roku bieżącym przejdą specjalny trening sportowy. Ponadto czynione są starania, aby reprezentacji naszej przygotować na miejscu jak najlepsze warunki mieszkania, odżywiania i t. d. Państwo polskie nie szczędzi grosza, aby wszystkie przygotowania olimpijskie nie utknęły z powodu braków materjalnych.

Jeśli więc — już na podstawie powyższej krótkiej notatki — moglibyśmy przyjść do przekonania, że w obliczu nadchodzących igrzysk zarówno świat sportowy jak i państwo spełniają w miarę sił ciężki swój obowiązek, to w żadnym razie nie moglibyśmy tego powiedzieć o społeczeństwie, które w niczem nie przejawia swego zainteresowania dla tej ważnej sprawy. Istotnie, opinja publiczna polska nie interesuje się sprawą nadchodzących igrzysk, nie czyni ze swej strony nic, aby przyłożyć ręki do powodzenia naszych sportowców.

Dwie są drogi, któremi społeczeństwo mogłoby się przysłużyć sprawie igrzysk. Pierwsza polega na wytworzeniu pewnego nastroju zainteresowania dla sprawy. Sportowiec polski, któremu powierzony będzie niemały zaszczyt ale zarazem i ciężki obowiązek walki w imię zwycięstwa swego kraju, winien odczuwać, że społeczeństwo interesuje się, że wierzy w swoich przedstawicieli i oczekuje od nich czynów dużej miary. Dla psychiki sportowca moment nastroju społeczeństwa w stosunku do jego pracy i walki odgrywa rolę kolosalną.

Jednocześnie społeczeństwa wszystkie krajów zagranicą prowadzą wytężoną akcję około zbiórki dobrowolnej odpowiednich funduszów. Koszty, związane z ekspedycją olimpijską, są bardzo poważne. Ani sport, ani państwo nie będą w stanie pokryć ich w całej rozciągłości. Z pomocą przyjść tu winno społeczejstwo, biorąc tym sposobem udział w tej „wielkiej wojnie narodów w czasie pokoju", jaką są igrzyska olimpijskie.

Jeśli społeczeństwo polskie nie chce wystawić sobie świadectwa zupełnej obojętności w stosunku do nadchodzących igrzysk, winno rozpocząć akcję natychmiast. Zbiórka na fundusz olimpijski winna być hasłem dla wszystkich, którzy pragną zwycięstwa polskiego w Amsterdamie.

KOBIETA A PŁYWANIE



A. Trattowa (Polonia), jedna z czołowych polskich pływaczek.

„W sport kobiecy uwierzę wówczas, gdy jakaś matrona z sześciorgiem dzieci przepłynie La Manche".

W tych słowach znany powieściopisarz i sportsman, F. Goetel, zamknął w Roku Pańskim 1922 swój sceptycyzm, z jakim odnosił się do kobiecego sportu. Jakkolwiek warunki, konieczne do przekonania niewierzącego w kobiecy sport autora, były bardzo ciężkie, kobieta przynajmniej w 90% zwyciężyła. W roku zeszłym, gdy pływanie przez Kanał było równie obowiązujące dla szanującego się pływaka jak dziś lot przez Atlantyk dla dbałego o swój prestige lotnika, niejaka Gertruda Ederlé przepływa Kanał w rekordowym czasie, lepszym od wszelkich męskich, a wkrótce po niej M-me Cator wyczyn powtarza. Klęska pana Goetla byłaby zupełna, gdyby nie przezornie umieszczona klauzula o sześciorgu dzieciach. Poczekajmy jednak lat parę... Panna Ederlé ma dopiero 20 lat.

Sceptycyzm utalentowanego autora był jednak bardzo usprawiedliwiony jako wyraz stosunku **do polskiego sportu pływackiego.** U nas, gdzie dla uzyskania tytułu dobrego pływaka, a w każdym razie doskonałej pływaczki, wystarcza przepłynięcie na drugą stronę Wisły, warunki „kanałowe" były i są bardzo ciężkie i trudne do pokonania.

Ja jednak w sport kobiecy wierzę i bez „wodnych prób".

Pływanie jest może jedynym sportem, w którym kobieta niewiele ustępuje mężczyźnie. Niewiele, gdyż przewyższając go niejednokrotnie techniką i precyzją, ulega jednak żywiołowości brutalnej siły. W każdym razie curiosum, że herkulesowej budowy mistrz Polski, kpt. Kuncewicz, ustępuje wątłej 11-letniej amerykańskiej mistrzyni, p. Ethel Lackie, i to w sprincie, w innej gałęzi sportu jest nie do pomyślenia i dowodzi, że kobieta w pływaniu może bez wstydu wtrącić swoje 3 grosze. Pływaczki polskie mogłyby tego dokazać równie dobrze jak ich zachodnie koleżanki, powinny jednak przedtem rozszerzyć nieco program swego treningu, do plażowania i smarowania się „negrolinem" czy „bibizną" dodając pływanie. W innych sportach Polka pokazała, że umie dorównać innym nacjom, a często nawet przodować, zagarniając światowe rekordy.

Pływanie jest znakomitym środkiem do osiągnięcia piękności i „fotogeniczności". Tak jest! Większość podziwianych przez nas na ekranie „gwiazd"—to znakomite pływaczki, zwane w Ameryce „bathling girls". A jedna z najpiękniejszych, nowoczesna „Venus", p. Anette Kellerman, nietylko jest premjowaną pięknością ale i jedną z najpierwszych pływaczek Stanów. Dlatego to każdy nowoczesny podręcznik kalotechniki winien mieć gruby rozdział poświęcony sportowi pływackiemu, gdyż tylko sport tworzy te piękne, zwinne, swobodne ciała, te chłopięce typy dziewcząt, tak bliskie naszym sienkiewiczowskim Basiom.

Z żywą radością obserwujemy postęp gwałtowny na polu sportu kobiecego. W radosnej tej chwili specjalnie pamiętajmy o pływaniu.

Dziś w Polsce umie pływać **znikoma liczba kobiet.** Biorąc nawet pod uwagę bardzo biedniutki poziom naszego sportu pływackiego, stwierdzić musimy, że i w tych wąskich ramach sport kobiecy wygląda bardzo mizernie.

Od nas zależy, by było inaczej.

Każdy normalny człowiek (a więc i kobieta) może nauczyć się pływać w ciągu 2 — 3 tygodni przy systematycznej metodycznej pracy. (Pod słowem pływać rozumiem tu nie pływanie sportowe, a zwykłe utrzymywanie się na wodzie).

Powszechny obowiązek umiejętności pływania nie jest znów tak trudnym do osiągnięcia ideałem, lecz do osiągnięcia go trzeba więcej, niż cichego westchnienia: „O, jakżebym chciała umieć pływać". Westchnienie samo, choć najczulsze, nie wystarczy. Trzeba pływać — „c'est en forgeant, qu'on devient le forgeron".

Tonny.



Allen Riggin, mistrzyni olimpijska w skokach do wody.

CAMPING

Gdy nadchodzą wakacje, mnóstwo ludzi znajduje się w kłopocie, dokąd udać się na wypoczynek. Za niewygodne locum w jakiejś miejscowości, dostępnej dla letników, trzeba płacić bajońskie sumy, tak że pobyt wakacyjny na wsi jest kosztowną przyjemnością, na którą wiele rodzin nie może się zdobyć.

To też gromadki młodych (niekoniecznie wiekiem, ale zawsze duchem) spędzają wakacje z plecakiem na plecach, wędrując tygodniami bądź po górach, bądź po innych okolicach kraju. Niewątpliwie jest to najprzyjemniejszy sposób spędzenia urlopu, niedostępny jednak dla ludzi starszych fizycznie, bardziej przemęczonych, lub wreszcie dla rodzin z dziećmi.

Dla tych wszystkich ludzi zagranicą wymyślono już oddawna znakomitą formę letniego mieszkania t. zw. camping. Tak więc np. angielska rodzina pakuje jakiegoś pięknego poranka swoje manatki i jedzie na „zieloną trawkę“, gdzie rozbija namioty i obozuje przez parę tygodni.

Widzę już przerażenie na twarzach wielu czytelniczek. Czyż można dobrowolnie skazywać się na niewygody sypiania pod namiotem? Wilgotno, zimno, brr..., a przytem niema żadnych kulturalnych urządzeń.

Otóż w takiem pojęciu tkwi właśnie zasadniczy błąd. W obozie możemy mieć wszelkie udogodnienia, co najmniej takie jak w chłopskiej chacie, którą wynajmujemy na letnie mieszkanie. Tylko trzeba się umieć urządzić.

A więc najpierw wybór odpowiedniego terenu suchego i ładnego. Potem sprawa namiotu. Musi on być oczywiście wygodny. Najlepsze są namioty 2—4 osobowe o podstawie prostokątnej lub okrągłej i o bocznych ścianach pionowych. Pochyły daszek powinien wystawać o parę centymetrów poza ściankę, aby woda ściekała dalej. Jeżeli taki namiot dobrze rozepniemy i okopiemy porządnie, to wilgoci wewnątrz nie potrzebujemy się obawiać, zwłaszcza, że ściany pionowe można w dzień podnosić, przez co namiot się wietrzy. Wilgoć w namiocie może iść jedynie od ziemi, na co łatwo zaradzić, pokrywając ją deskami kupionemi w najbliższym tartaku. W Anglji kładą na ziemi w namiocie płachty gumowe; niestety, tego cudownego wynalazku u nas dotąd niema.

Na drugi zaraz plan wysuwa się kwestja gospodarstwa. O ile obozować będziemy zdala od siedzib ludzkich, musimy gotować sami na kuchni polowej. I to nie jest w niczem gorsze od gotowania na zwyczajnym piecu kuchennym. Można kupić blachę z fajerkami i przykryć nią dół zastępujący palenisko a kłopotu mieć nie będziemy. Jeżeli jeszcze nad kuchnią rozbijemy dach z płótna, nie potrzebujemy obawiać się przeszkód ze strony deszczu.



Żeński obóz harcerski w Pieninach.

To też w Anglji, a za jej przykładem i w innych krajach, camping jest bardzo rozpowszechniony. Istnieje tam nawet Camping - Club, który, nawiasem mówiąc, wyrabia dla swych członków wspaniałe namioty.

Proszę sobie wyobrazić dwuosobowy wysoki namiocik z dodatkowym daszkiem, ważący zaledwie paręset gramów z bambusowemi palami i aluminjowemi kołkami. Cudo!

U nas jedynie harcerstwo stosuje camping na szerszą skalę, choć dotąd nieliczne drużyny zdobyły się na kupienie własnych namiotów. A jednak warto byłoby rozpowszechnić w całem społeczeństwie ideę campingu.

Że jednak trudno uwierzyć na słowo i lepiej każdą rzecz na własne oczy obejrzeć, może wartoby bliżej poznać się z istniejącemi obozami. To też harcerstwo, które rozwój obozownictwa jak najgoręcej popiera, mile przywita w swych obozach, rozrzuconych po całej Polsce (najwięcej w Pieninach) wszystkich tych, którzy chcą zobaczyć jak wygląda prawdziwy camping.

W. Prażmowska.



Angielki w drodze do obozu letniego.

Z GIMNASTYKI KOBIECEJ

Metoda B. Mensendieck



Prawidłowy przysiad.



Skłon wprzód.



Skłon wtył.

Nowoczesna plastyczna gimnastyka kobieca, ugruntowana przez Dr. Ben. Mensendieck, uznaje za racjonalny jedynie ten typ przysiadu, charakterystyczne cechy którego są: krzyż prosty, kolana zwarte i silnie podane naprzód, klatka piersiowa swobodnie podana do góry.

———o———

Ćwiczenia mające na celu wyrobienie ruchliwości kręgosłupa grają również ważną rolę.

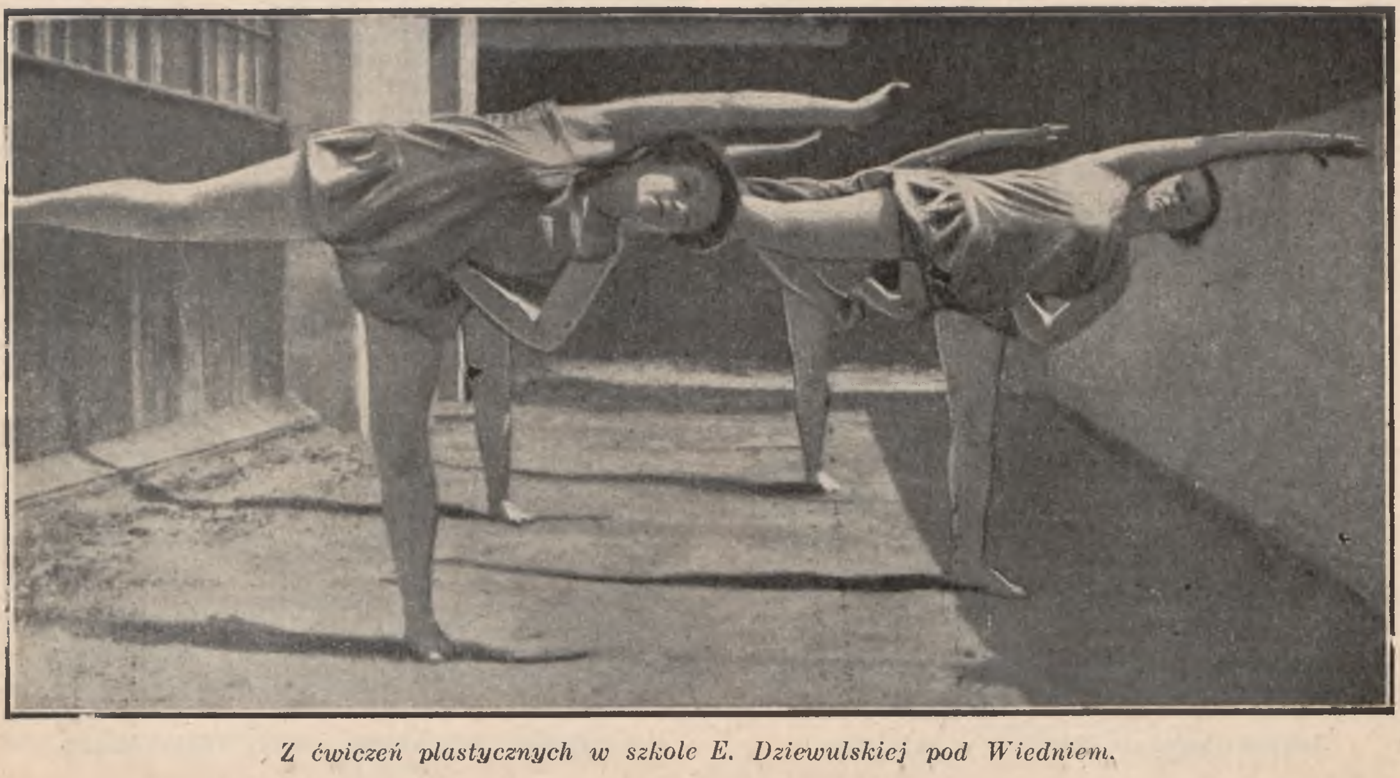
Podstawowe znaczenie mają skłony wprzód, — w skłonach wtył przestrzegana jest wielka ostrożność.

———o———

Jedynie po znacznem wyrobieniu dopuszczalne są skłony wtył, w formie przejściowej. Powolne sklony do ziemi wtył uznane są za szkodliwe.

———o———

Ostatnie ze zdjęć jest ćwiczeniem równowagi i natęża szereg mięśni brzucha, pleców i nóg.



Z ćwiczeń plastycznych w szkole E. Dziewulskiej pod Wiedniem.

JEDZIEMY W SŁONECZNĄ DROGĘ



Kajak pp. Karbowskich w drodze z Warszawy do Gdańska.

Chwieje się pode mną i drży drewniana wieża na pomoście. Łopocą chorągiewki na masztach żaglówek. Wieje wiatr z dołu Wisły, wilgotny wiatr od morza. Woda przede mną, woda za mną, z boku i wszędzie. Wolno, rytmicznie toczą się zielonawe masy, obmywają deski pomostu, wzbijają się o kamienne filary, by w końcu swej wędrówki zaginąć w szmaragdowem morzu.

Gdzie jesteś, ty pierwsza falo, któraś dzisiaj o świcie minęła naszą, mocno na łańcuchach uwięzioną przystań? Daleką już odbyłaś drogę, swobodna falo! Myśl zrywa się i biegnie za tobą wślad. Ach, mili moi towarzysze podróży, czy przypominacie sobie pasmo wysłonecznionych dni, kiedy szereg lekkich łodzi mknął wiślanem korytem aż do miejsca, gdzie się otwiera szerokie okno na morze?

Wy wszyscy z Warszawy, z Płocka, Włocławka, Torunia, ze wszystkich polskich miast lewego i prawego brzegu Wisły, i wy na bronz opaleni chłopcy z Grodna i Pińska — pamiętacie zapewne beztroską wędrówkę do Gdańska? Nie pomylę się chyba, twierdząc, iż niejeden wieczór zimowy nabierał słońca, blasku i barwy, kiedy we wspomnieniach odszukiwaliście wesołe przygody tych dobrych dni.

Ostrym konturem zarysowują się w mych oczach sylwety nadwiślańskich miast. Oto mijamy wieżyce kościoła w Czerwińsku, w upalne przedpołudnie majaczą nam urwiste brzegi Płocka, Toruń, obronnym opasany murem, otwiera przed nami swe na Wisłę zwrócone bramy. A słoneczne, radosne Chełmno, pełne starodawnych melodyj w przyczerniałych murach kościołów, śmiejące się pękami pąsowych róż na ścianach wesołych domków. I ruiny w Świeciu, i poważny Grudziądz, i Gniew malowniczy. Wreszcie ostatni etap w Tczewie. Martwimy się, że już blisko koniec podróży, a jednocześnie coś nas ciągnie, by jak najprędzej zobaczyć Gdańsk i morze.

Przyzwyczailiśmy się do pięknych ranków, ale ten, który nas przywitał w Tczewie, był nadwyraz radosny i jak śmiech dziecka beztroski. Śmiejemy się wszyscy. Niewiadomo z czego. Cieszymy się niewypowiedzianie.

Należy się godnie przygotować na wjazd do Gdańska. Łódź sfatygowana długą podróżą, trzeba ją umyć, wyszorować wiosła, ślicznie ułożyć rzeczy. Królewska uczta z reszty zapasów, chowanych na czarną godzinę. Sardynki, wino, okruszki chleba i sucharków, wszystko znika w mgnieniu oka, bo po rannej kąpieli i kilku godzinach jazdy zjadłoby się i mniej wykwintne potrawy. Humory świetne. Ostatnie zdjęcia z odświętnych przygotowań i — w drogę. Już nie wysiadamy aż w Gdańsku.

Równo, rytmicznie pochylamy się naprzód, warczą energicznym ruchem pchnięte wózki. Budzi nas z zadumy głos sterniczki: „Patrzcie, patrzcie, zupełnie jakby morze!“ — Bo to morze, naprawdę morze, cudowna, nieskończona dal. Zamiast tysiąca zakrętów, wysp, mielizn, jakie napotkaliśmy dotąd po drodze, równą linją rysują się zielone brzegi. Mocno ujęte brzegi Wisły wypełniają zwarte koryto. Wreszcie zielona rama się kończy — otwiera się okno na morze. Szeroki oddech, dalekie spojrzenie. Niczem nie hamowany wzrok biegnie w nieskończoność, i niewiadomo gdzie się kończy woda, a zaczyna niebo. Pojmujemy teraz radość dzisiejszego ranka. Było to przeczucie piękna, promieniejące z bezgranicznego morza.

Jakiż żal, zawód jaki. Bo żegnać się musimy z morzem. Skręcamy w kanały, które długą, żmudną drogą doprowadzą nas do Gdańska. Zamyka się za nami brama i oddzieleni jesteśmy nietylko od morza, ale i od Wisły.

Lecz Gdańsk daje znać o sobie. Hałasuje już blisko przybrana odświętnie motorówka. Jasna, barwna publiczność, pełno kolorowych kwiatów. Kilka łodzi wiosłowych mknie za motorówką wślad. Gdańszczanie nas witają, zasypują nasze łodzie kwiatami. I znów się śmiejemy, wyławiamy z wody pływające róże, zamieniamy uśmiechy z nieznajomymi, ale już bliskimi ludźmi.

Nowe siły w nas wstępują. A potrzebne są teraz siły i uwaga, bo trudna czeka nas droga. Na kanałach tłok. Ogromne kadłuby okrętów, ruchliwe statki pasażerskie, kolorowe barki, motorówki, żaglówki wypełniają wodne drogi Gdańska. Świst, gwizd, wycie syren, okrzyki — wszystko to razem zlewa się w piekielny jakiś hałas. Olbrzymie dźwigi niestrudzenie pełnią swą pracę, łańcuchy zgrzytają, sploty lin, maszty, żagle wskazują, że tu gdzieś blisko za murami otwiera się wielkie morze. Łodzie nasze, tak odważne na Wiśle, maleją, kurczą się, tracą pewność siebie. Zupełnie niewiadomo, jaki potwór i z której strony na nas najedzie. Przytem skwar straszliwy, ogień leje się z nieba. Jak zbawienia wyglądamy gościnnej przystani.

Zakreślamy ogromną przez miasto pętlicę i wracamy bocznemi kanałami na dobrze zasłużony odpoczynek. Znów nowe powitania, nowe kwiaty. Zegnamy nasze kochane łodzie i z żalem godzimy się z myślą, że to już kres przemiłej podróży.

———o———

Chwieje się i drży drewniana wieża na pomoście. Łopocą chorągiewki żaglówek. Most Poniatowskiego, dymy Warszawy, szum wielkiego miasta — wszystko tak codzienne i tak dobrze znane. W ręku zamiast wiosła wypisany ołówek. Czas skończyć wspomnienia. Szerokie wody Wisły, zasilone przyborem, zapraszają nas w dalszą drogę.

Znam cię, Wisło, od Warszawy aż do Gdańska. Znam twoje mielizny, wybrzeża, — twoje uśmiechy i kaprysy. Ale chcę się przekonać, czy równie zmienna jesteś pod Krakowem, czy długo chełpi się błękitny San swą przeczystą wodą, zanim go twój szary nurt pochłonie. Czy błyszczą w słońcu ruiny Janowca, i jak się miewają stare śpichrze w Kazimierzu?

Chcę, by znów srebrzysty ranek witał mię na wodzie, by wśród szumiących zbóż lub wśród drzew cienistych spędzać upalne południowe godziny, a chłodnym wieczorem dać ujście nabytym siłom i w szybkiem tempie mknąć wśród wilgotnych brzegów. Chcę, by łódź moja, posłuszna na każdy ruch wioseł, dotarła wszędzie, gdzie ją świadoma wola skieruje.

Otwarte są przed nami wodne drogi całej Polski. Wzywa nas w daleką wędrówkę głos wód głęboki, wzywa nas Wisła, Bug, Niemen, rzeki, kanały, jeziora i wielkie potężne morze. Chwytajmy więc w lot piękno, radość i barwę! Jedziemy!

Hel. K.

KOBIETA NA BOISKACH PRZEMYSKICH

Rozwój sportu i zrozumienie idei sportowej w Przemyślu wywarło olbrzymi wpływ na życie kobiet. Panie przemyskie, porzuciwszy swój „splendid isolation“, stają się coraz częstszym gościem przemyskiego boiska. Racjonalnie prowadzone kursy gimnastyki w gimnazjach, drużyny piłki ręcznej i siatkowej, sekcje lekkoatletyczne, kolarskie i tennisowe są polem popisu naszych pań.

Najpopularniejszym u nas sportem jest „biały sport“, który posiada wiele wielbicielek w łonie G. K. S-u, „Hagiboru“ i „Przem. Kl. Tennisowego“. Z pań, biorących liczny udział w turniejach przemyskich, wybijają się na plan pierwszy pp.: Javetz, Gottesmann i Oller z „G. K. S-u“, pp. gen. Stecowa i dyr. Fąfrowiczowa z „P. K. T.“ oraz p. Speicher („Hagibor“).

Niemniej popularną jest piłka ręczna i siatkowa, które stoją na dość wysokim poziomie, czego dowodem jest niejednokrotne zwycięstwo drużyn żeńskich „G. K. S.-u“ im. M. Konopnickiej nad zespołami męskiemi. Po „G. K. S.-ie“ najsilniejsze sekcje posiada harcerski K. S. „Czuwaj“ i U. K. S. „Berkut“.

Bardzo ruchliwą sekcję kolarską posiada Ż. K. S. „Hagibor“ i P. K. S. „Polonia“. Sekcje te urządzają prawie co tydzień wycieczki do Jarosławia, Lwowa, Chyrowa, Dobromila, Krasiczyna i t. d. Mistrzostwo pań zdobyła w ub. r. p. Sternówna, drugie miejsce p. Engelmanówna, obie z Ż. K. S. „Hagibor“. W tym roku powstanie nadto sekcja kolarska pań w „Jutrzence“.

Korona sportów, lekka atletyka, jest uprawiana tylko przez „Berkut“. Założona sekcja lekkoatletyczna „Hagiboru“ istnieje, ale na... papierze. Sporty zimowe reprezentuje „Przem. Tow. Narciarzy“, które skupiło u siebie wszystkie narciarki i łyżwiarki przemyskie.

Ostatnio wreszcie uprawiany jest „ping - pong“, który święci swe triumfy, zwłaszcza w zimie.

Żywszą nakoniec działalność zapowiada . Tow. Gimn. „Sokół“ i „Strzelec“. Oby to dla dobra sportu kobiecego nastąpiło jak najprędzej.



Defilada łodzi na Motławie w Gdańsku.



Na przystani Gdańskiego Klubu Wioślarskiego.



Powitanie łodzi na przystani wioślarskiej w Gdańsku.



Wioślarki i wioślarze w drodze do portu gdańskiego.



H. Dobrosówna (Sokół Pabjanice), doskonała biegaczka na długie dystanse.

SPORT W BYDGOSZCZY

Życie sportowe wśród naszych pań wre i zdobywa sobie coraz więcej zwolenniczek.

Mamy 8 klubów sportowych, przy których znajdują się sekcje żeńskie, w tem 2 samodzielne kluby żeńskie. W klubach tych przeszło 300 członkiń uprawia sport. Istnieją jeszcze przy Tow. Gimnastycznych „Sokół" oddziały żeńskie oraz liczne zastępy młodzieży. Prócz tego Stowarzyszenia Młodych Polek zaczynają się w ostatnim czasie coraz więcej interesować i uprawiać sport, a jest ich kilkaset.

Harcerski Klub Sportowy. Sekcja żeńska liczy 18 członkiń. Czołową atletką tego klubu jest Rybkówna (60 m. — 8,6 s.; 80 m. — 14,4 s.; 500 m. — 1 m. 45,6 s.), dalej Nylkówna, Labenzówna i Chylewska.

Towarzystwo Gimnastyczne „Sokół Bydgoszcz I." Liczy 24 członkinie. Pod kierownictwem p. Pyszki uprawia lekką atletykę oraz gimnastykę. Tutaj na pierwsze miejsce wybija się Woźniewska (100 m. — 14,8 s.; 250 m. 42 s.; skok wzwyż — 1 m. 21 s.), dalej miotaczka oszczepem Zamońska oraz w dysku — Kanabaj, prócz tego Molska przedstawia dobry materjał na sprinterkę.

Towarzystwo Gimnastyczne „Sokół Bydgoszcz III" Sekcja „Sokoła żeńskiego" pań liczy 20 członkiń, kierownikiem jest p. Urbański, który przeprowadza ćwiczenia lekkoatletyczne oraz gimnastykę. Zimą uprawia powyższa sekcja sport łyżwiarski. Najlepszą zawodniczką tego gniazda jest Gillówna, która osiągnęła takie wyniki, jak: bieg 60 m.—8,4 s.; skok wdal 4,46 m., dalej Tomkowiakówna (1000 m. — 4 m. 06 s.) oraz dwie miotaczki oszczepem i dyskiem Bergandówna i Gapczyńska.

Żeńskie Tow. Gimnastyczne „Sokół", które zostało zawiązane w r. b. z inicjatywy prezesa Okręgu V. Tow. Gimn. „Sokół", p. Malczewskiego, liczy członkiń 120. Ćwiczenia uprawia przeszło 30. Kierowniczką wspomnianego Towarzystwa jest p. Hoffmanówna, która przeprowadza ćwiczenia lekkoatletyczne, gimnastykę oraz różne gry. W Towarzystwie tem znajduje się dobry materjał, a ponieważ ma ono w swoim zarządzie takie jednostki, jak pp. red. Teskową, prof. Albrytową oraz dr. Kantakową i Śliwińską, można mieć nadzieję, iż wkrótce wybije się na czoło wszystkich Towarzystw.

Bydgoski Klub Sportowy posiada także sekcję żeńską, która uprawia jedynie tennis i łyżwiarstwo pod kierownictwem p. E. Sokołowskiego. Sekcja ta liczy 25 członkiń, wśród których na pierwsze miejsce wybijają się Rudowska, Burzyńska, Racięcka oraz mecenasowa Siodowa. Klub ten posiada 3 korty tennisowe przy śluzach oraz buduje dalsze 5 przy Pl. Kochanowskiego, bierze zawsze udział we wszystkich turniejach miejscowych i zamiejscowych.

Oprócz B. K. S. są w Bydgoszczy jeszcze dwa niemieckie kluby tennisowe, z których najpoważniejszym jest:

Klub Sportowy „Palestra", liczy 60 członków, z tego 30 kobiet. Uprawia głównie tennis. Najlepszą jest p. Knabe, która mistrzostwo Pomorza zdobywała 5 razy w latach od 1920 do 1925, w roku 1926 została mistrzynią p. Gross.

Klub Sportowy „Sportbrüder". Posiada około 20 kobiet w swej sekcji, które uprawiają gimnastykę, tennis i lekko-atletykę; w tej ostatniej dziedzinie sportu mają jednostki wybitne, które by śmiało mogły się mierzyć z naszemi wielkiemi asami.

Bydgoski Klub Wioślarek, założony jesienią ub. r., liczy około 60 członkiń, z czego 30 ćwiczących. Obecnie, mając już szałas nad Brdą oraz 1 łódź, uprawiają trzy razy w tygodniu ćwiczenia pod kierownictwem p. Molskiej. Utworzona sekcja pływacka liczy 19 członkiń i należy do P. Z. P.

Władysław Woźniak.



G. Kobielska (Ł. K. S.), wszechstronna lekko-atletka łódzka.

W SPRAWIE IGRZYSK OLIMPIJSKICH

Na ostatniem posiedzeniu Zarządu ZZ. ks. Lubomirski złożył sprawozdanie z posiedzenia **Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego,** które odbyło się w Monaco w drugiej połowie kwietnia. Na posiedzeniu najdłuższą dyskusję wywołała sprawa stosunku M. K. O. do Ligi Narodów, którą to sprawę uznano za poufną. Jako szósty członek Komitetu Wykonawczego M. K. O. został wybrany niemiecki Podskretarz Stanu dr. Lewald.

Zatwierdzono program Igrzysk Olimpijskich w Amsterdamie w duchu propozycyj Holenderskiego Kom. Olimpijskiego. Postanowiono, że co cztery lata t. zn. w rok po Olimpjadzie, odbywać się będą t. zw. gry afrykańskie, do których będą dopuszczeni tylko zawodnicy urodzeni w Afryce. Zjawiła się delegacja Międzynarodowej Federacji Strzeleckiej, celem dopuszczenia strzelania do najbliższej Olimpjady. Żądania tego nie uwzględniono, motywując między innemi także i tem, że sport strzelecki nie jest czysto amatorskim, gdyż dopuszcza nagrody pieniężne. Odmówiono także żądaniu Międzynarodowej Gimnastyki Wychowawczej, aby dopuścić do Olimpjady pokazy tej gimnastyki. Uznano bowiem, że dla każdego działu może być dopuszczona tylko jedna federacja, a organizację zawodów gimnastycznych polecono Międzynarodowej Federacji Gimnastycznej.

Zastanawiano się, gdzie odbędą się Olimpjady w r. 1936 i 1940. Wysunięto następujące miejscowości: Lozanna, Rzym, Berlin, Barcelona, Budapeszt, Helsingfors, Rio de Janeiro. Na członków M.K.O. nałożono opłatę roczną wwysokości 200 fr. szw. Delegat amerykański oświadczył, że celem ułatwienia zawodnikom europejskim przybycia na Olimpjadę w Los Angeles w roku 1923, przewiezie ich specjalny okręt amerykański bezpłatnie tam i z powrotem.

Do najbliższej Olimpjady postanowiono dopuścić piłkę ręczną, a do zawodów zimowych w St. Moritz dopuszczono bobsleigh. Wybrano osobną komisję dla międzynarodowej odznaki sportowej.

Ks. Lubomirski w duchu uchwał Kongresu Sportowego przemawiał za rozszerzeniem konkurencyj na Olimpjadzie, do których będą dopuszczone kobiety. Postanowiono jednakże dopuścić je tylko do lekkiej atletyki, gdyż zgodziła się na to federacja lekkoatletyczna. Natomiast nie dopuszczono kobiet do zawodów narciarskich wobec tego, że kategorycznie sprzeciwiła się temu Federacja Narciarska.

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Powszechna reorganizacja urzędów wychowania fizycznego poczyniła pewne zmiany w instytucji, kierującej pracami w szkolnictwie polskiem t. j. w Ministerstwie Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego.

Dotychczas Ministerstwo posiadało, jako najwyższy swój organ w tej dziedzinie, naczelnego wizytatora higjeny szkolnej i wychowania fizycznego. Obecnie zaś, oceniając potężny zakres pracy programowej a w związku z nią nieprzebrane bogactwo zagadnień różnego typu wreszcie konieczność kontroli nad działalnością okręgów — stworzono specjalny wydział higjeny szkolnej i wychowania fizycznego. Na czele tego wydziału, jako kierownik, stanął ppułk. Kiliński.

Następnie rozdzielono personalnie stanowiska naczelnych wizytatorów higjeny szkolnej i wychowania fizycznego. Prowadzenie pierwszego działu powierzono dr. Kopczyńskiemu, dotychczasowemu kierownikowi i twórcy higjeny szkolnej w Polsce, drugi zaś — ppułk. Wal. Sikorskiemu, będącemu doniedawna komendantem i wykładowcą Wojskowej Centralnej Szkoły Gimnastyki i Sportów w Poznaniu.

Na instruktorkę wychowania fizycznego w seminarjach nauczycielskich powołano p. Helenę Olszewską, zasłużoną wychowawczynię na polu kształcenia przyszłych nauczycieli.

Zakres prac projektowanych przewiduje jeszcze powołanie referentów do spraw wychowania fizycznego na uczelniach wyższych oraz przysposobienia wojskowego w szkołach.

W kuratorjach wszystkich okręgów mają być wizytatorzy wychowania fizycznego a następnie — instruktorzy.

Obecnie robione są przygotowania do poczynienia zmian w dotychczasowych pracach szkół. Projektuje się zwiększenie ilości godzin gier i zabaw do norm przedsanacyjnych t. j. na klasę 1 godzina tygodniowo, prowadzona przez cały rok szkolny.

Specjalną opieką mają być otoczone koła sportowe szkolne, których rola w propagowaniu zamiłowania do ruchu jest olbrzymia. Za prowadzenie tych kół kierownicy ćwiczeń cielesnych otrzymaliby wynagrodzenie dodatkowe, odpowiadające 2 godzinom tygodniowo.

Zmiany powyższe mają być wprowadzone w życie w najbliższym roku szkolnym.

Tymczasem ppułk. Sikorski objeżdża wszystkie okręgi, zapoznając się z ich stanem oraz informując zapomocą przeprowadzanych konferencyj o najnowszych zmianach i poglądach w wychowaniu fizycznem młodzieży. Konferencje takie odbyły się w stolicy i innych miastach z udziałem wszystkich kierowników ćwiczeń cielesnych danego terenu. Trwały one po trzy dni i zawierały w swym programie: wykłady naczelnego wizytatora, zwracające baczną uwagę na zasób ćwiczeń cielesnych wychowawcy fizycznego, oraz lekcje wzorowe gimnastyki, przeprowadzanej z młodzieżą szkolną i w wieku przedszkolnym.

Podobne zebrania informacyjne mają być organizowane także dla dyrektorów szkół i lekarzy szkolnych.

W ten sposób, mając uświadomionych o pracach wychowania fizycznego kierowników szkół i lekarzy, będzie można poprowadzić pracę, mając poparcie pierwszych, współpracę drugich.



Lanżanka (A. Z. S. Poznań), doskonała miotaczka oszczepem.

REGATY MIĘDZYNARODOWE O MISTRZOSTWA POLSKI I BYDGOSZCZY



Osada węgierska podczas odpoczynku

BIEG PAŃ NA CZWÓRKACH PÓŁWYŚCIGOWYCH.

Prawdziwą niespodzianką w dziejach polskiego wioślarstwa regatowego pań był tegoroczny bieg kobiecy na międzynarodowych regatach w Brdyujściu. Bo gdy w latach ubiegłych na starcie stawała jedna, w najlepszym razie dwie łodzie, w roku bieżącym zgłosiło się do konkurencji pięć osad polskich i jedna zagraniczna. Niestety, przewidziany przez P. Z. T. W. na podstawie mało zachęcających doświadczeń z lat ubiegłych, jedyny bieg pań na czwórkach półwyścigowych uniemożliwił racjonalny podział startujących na grupy, stosowane przy klasyfikacji osad męskich. Wobec czego na starcie obok siebie stanęły osady różnorodnej klasy: nowicjuszki z założonego w zimie r. b. Bydgoskiego Klubu Wioślarek; junjorki z Wojskowego Klubu Wioślarskiego w Warszawie, które po racjonalnym, lecz krótkim treningu jako jedyną próbę sił miały za sobą wewnętrzny klubowy przedbieg kwalifikacyjny; Oddział Wioślarski „Sokoła" w Krakowie, — osada, mogąca pochlubić się kilkoma zwycięstwami, startująca jednak po raz pierwszy w Bydgoszczy; Warszawski Klub Wioślarek — znana od lat kilku z wielokrotnych zwycięstw wytrawna osada reprezentacyjna pod sterem doświadczonej sterniczki p. M. Dziewulskiej; wreszcie dzielne przedstawicielki Węgierskiego Klubu „Szegedi Sconakázó Egylet Szeged".

Organizacja regat, naogół bardzo dobra i sprężysta, miała swój słaby punkt niestety w biegu pań. Zdawałoby się, że osiągnięcie startu stałego na zmniejszonym torze przez przeprowadzenie liny stalowej między palami nie przedstawia zbytnich trudności. Tak uważał komitet organizacyjny regat, wydając odnośne rozporządzenie. Wierzyły w to również zawodniczki ustawiane na starcie. Tymczasem alarm „drut zerwany, start lotny, — bieg rozpocznie się za 15 minut". Przechodzi zaledwie cztery minuty, — pada z brzegu komenda, bez uprzedniego wyrównania łodzi, co stwierdza sędzia - kontroler na starcie. Prowadzi od samego początku Warszawski Klub Wioślarek, za niemi Wojskowy Klub Wioślarski. Trzecie śpieszą Węgierki, niesłychanie ambitne i z temperamentem, mniej za to dbając o styl jazdy. Jeszcze przed trybunami wysuwają się na drugie miejsce. Oddział Wioślarski „Sokoła" Krakowskiego, brawurowym finisch'em walczy o trzecie miejsce. Pierwsza do mety przychodzi, ofiarnie oddając swe siły, osada reprezentacyjna Warszawskiego Klubu Wioślarek (w czasie 4.59); (czas zeszłoroczny tej samej osady 5.34); za niemi o łódź i dwie trzecie z tyłu „Sze-



Zwycięska osada Warszawskiego Klubu Wioślarek, nagrodzona puharem Marszałka Józefa Piłsudskiego

gedi Sconakázó Egylet Szeged" (5.04); trzecie i czwarte miejsce zdobywają, prawie łódź w łódź, Oddział Wioślarski „Sokoła" Krakowskiego i Wojskowy Klub Wioślarski z Warszawy (czas pierwszego 5,08$^2/_5$). Na piątem miejscu przybywa Bydgoski Klub Wioślarek.

A teraz propozycja. Czy nie udało by się, stwierdzając zupełnie dobry poziom większości osad żeńskich startujących w tym roku na regatach, stworzyć na rok przyszły bieg pań na czwórkach wyścigowych, zachowując dotychczasowy dla nowicjuszek? Wszak łódź wyścigowa znacznie lepiej odpowiada siłom kobiecym, niż ciężka czwórka klepkowa, daje przytem możność zwycięstwa osadzie najsprawniejszej i najracjonalniej wytrenowanej, — niekoniecznie zaś najsilniejszej fizycznie. Zagranica zrobiła już ten krok naprzód i podobno przyczyną niestawienia się niektórych osad cudzoziemskich do naszej konkurencji międzynarodowej jest między innemi fakt, iż czwórki klepkowe, stosowane są na regatach tylko dla początkujących osad. Rzucamy tę myśl tak wcześnie, mając nadzieję, iż w roku przyszłym będziemy już zbierali jej owoce.

H. a.

PIĘCIOBÓJ O MISTRZOSTWO W. O. Z. L. A.

Zawody te, urządzone w dwa tygodnie po mistrzostwach Polski, nie cieszyły się powodzeniem. Coprawda i w roku ubiegłym startowało tylko kilka zawodniczek, ale jednak wyniki osiągnięte wówczas spowodowały, iż impreza ta była ciekawa, podczas gdy w roku bieżącym poziom zawodów był bardzo słaby.

Startowało ogółem 4 zawodniczki, reprezentując trzy kluby warszawskie: AZS., Legję i Makkabi, zawodniczki dobre, przedstawicielki najlepszej klasy lekkoatletek Polski.

Co wpłynęło na niski poziom zawodów, — czy szalony upał, czy też przemęczenie zawodniczek po mistrzostwach Polski — trudno powiedzieć. Zeszłoroczna zwyciężczyni pięcioboju miała wyniki wprost skandaliczne, z trudem udało jej się zdobyć III miejsce.

Najsłabszą konkurencją był rzut oszczepem, najlepszy wynik ponad 21 m. (w r ub. 27.34 m. oszczepem 800 gr.), jest wynikiem zupełnie złym; lepiej nieco przedstawia się rzut dyskiem, osiągnięte zostało 25 m., co podczas nieobecności naszych dyskobolek jest rzutem zupełnie możliwym.

Oba biegi i skok wdal też można jeszcze jako tako zaliczyć do wyników, stojących na średnim poziomie.

Wyniki techniczne przedstawiały się następująco:

Skok wdal. 1. Jabłczyńska (AZS. W-wa) 4.46 m.; 2. Berlinerówna (Makkabi) 4.22 m.; 3. Schabińska (WKS. Legja) 4.20 m.; 4. Woynarowska (AZS. W-wa) 3.78 m. Wszystkie skoki niezłe, z wyjątkiem ostatniej zawodniczki.

Rzut oszczepem 600 gr.: 1. Schabińska (WKS. Legja — 21.25 m.; 2. Woynarowska (AZS. W-wa) — 20.56 m.; 3. Jabłczyńska (AZS. W-wa) — 18.50 m.; 4. Berlinerówna (Makkabi) poniżej 13 m. Cały szereg rzutów nieważnych, gdyż oszczep padał na płask lub zostawiał tak słaby ślad, iż sędzia musiał tracić sporo czasu na odszukanie takowego.

Bieg 100 m. odbył się w 2 serjach: W I-ej serji biegła Jabłczyńska z Berlinerówną, w II-ej — Woynarowska ze Schabińską. Kolejność według czasów osiągniętych była następująca: 1. Woynarowska (AZS. W-wa) 13,8 s.; 2. Schabińska (WKS. Legja) — 14 s.; 3 .Jabłczyńska (AZS. W-wa)—14.4 s.; 4. Berlinerówna (Makkabi)— 14,6 s.

Rzut dyskiem przyniósł niespodziankę. Wygrała Berlinerówna (Makkabi) — 25.10 m.; 2. Schabińska (WKS. Legja)—24.67 m.; 3. Jabłczyńska (AZS. W-wa)— 23.80 m.; 4. Woynarowska (AZS. W-wa) — około 21 m.

Bieg 500 metrów odbył się w jednej serji. Prowadziła dość ostro Woynarowska, jednak po wyjściu na prostą około 50 m. do taśmy zbliżyły się do niej Schabińska i Jabłczyńska i wyczerpaną zupełnie minęły. Bieg wygrała Jabłczyńska (AZS. W-wa), w czasie 1 : 35,9 min. przed Schabińską (WKS. Legja) 1 : 37 min., Woynarowska (AZS. W-wa) 8 min. za I-szą i Berlinerówną (Makkabi).

W ogólnej punktacji zwyciężyła Schabińska (WKS. Legja) (punktacji za wyniki nie było, liczono miejsca) — 10 pkt., 2. Jabłczyńska (AZS. W-wa) — 11 pkt., 3. Woynarowska (AZS. W-wa) — 14 pkt., 4. Berlinerówna — 15 pkt.

W-u.



Bieg na 50 m. dał nowe zwycięstwo secesjonistce „Grażyny", obecnie zawodniczce Legji — Schabińskiej



Zwycięska drużyna p. w. w Lublinic, w marszu 5 km.

W DRODZE DO CELU

OBÓZ DWUDNIOWY HUFCÓW SZKOLNYCH P. W.

W Czerwonym Dworze pod Warszawą rozłożyły się obozem w dniach 19-go i 20-go czerwca żeńskie hufce szkolne Sekcji Warszawskiej Komitetu Przysposobienia Wojskowego. Stawiły się:

1-szy hufiec (Seminarjum Nauczycielek Rzemiosł) uczestniczek 19;

2-gi hufiec (Seminarjum Naucz. Gospodarstwa Domowego) — 18;

3-ci hufiec (Sem. im. Orzeszkowej) — 4;

4-ty hufiec (Sem. Ochroniarek) — 15.

Nadto z hufca akademickiego przybyło 4.

W charakterze gościa przybył hufiec im. Emilji Plater z państwowego gimnazjum im. Konopnickiej w Włocławku — przedstawicielek 11.

Pięć wielkich namiotów wojskowych nadało polanie za parkiem charakter obozowiska.

W ciągu pierwszego dnia odbyły się zawody strzeleckie i gry w piłkę.

Do zawodów strzeleckich zespołami stanęły: Sem. Nauczycielek Rzemiosł 3 zespoły po 3 uczestniczki, Sem. Naucz. Gospodarstwa Dom. — 1 zespół, Seminarjum Ochroniarek — 1 zespół, Włocławek — 1 zespół.

Pierwsze miejsce zdobył 1-szy zespół Sem. Nauczycielek Rzemiosł, uzyskując 220 punktów na 300, 2-gie miejsce — zespół Sem. Ochroniarek — 206 punktów, 3-cie miejsce 2-gi zespół Sem. Nauczycielek Rzemiosł — 195 punktów.

W zawodach indywidualnych strzeleckich 1-sze miejsce zdobyła p. Jadwiga Kontrymowiczówna z Sem. Nauczycielek Rzemiosł — 84 punkty na 100. Drugie miejsce osiągnęła p. Marja Badzyńska z Sem. Ochroniarek — 82 punkty.

Do rozgrywki w piłkę latającą przystąpił 1-szy hufiec z 4-tym. Zwyciężył 1-szy z wynikiem 2 : 0.

W grze w piłkę koszykową współzawodniczył hufiec 1-szy z hufcem im. E. Plater. Wygrał 1-szy z wynikiem 11 : 2.

Drugi dzień pobytu hufców w Czerwonym Dworze przeznaczono na ćwiczenia polowe.

PRZYSPOSOBIENIE WOJSKOWE KOBIET NA PROWINCJI (LUBLIN).

Lublin jest jednym z pięciu okręgów, posiadających instruktorki przysposobienia wojskowego. Praca rozwija się pomyślnie, coraz większe znajdując zrozumienie wśród władz szkolnych i społeczeństwa. Obecnie istnieje 7 hufców szkolnych, liczących 298 członkiń.

Dziewczęta brały udział w zawodach marszowych, zorganizowanych 19 marca w ilości 5 drużyn liczących po 6 uczenic. I miejsce zajęła drużyna seminarjum nauczycielskiego, przechodząc 5 km. w 27 m. 30 sek. — II miejsce — drużyna szkoły zawodowej.

OD REDAKCJI

Prosimy pp. Prenumeratorki o spieszne uregulowanie prenumeraty za kwartał trzeci b. r.

Redaktor „Startu" przyjmuje interesantów w poniedziałki i czwartki w godzinach od 1 — 2 po południu.

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Górnośląska Nr. 20 m. 7. Tel. 401-24. Konto P. K. O. 14558.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) miesięcznie 1 złoty, — kwartalnie 2 zł. 70 gr. Zagranicą: w Austrji, Czechosłowacji i Węgrzech — jak w obrocie wewnętrznym; w innych krajach — miesięcznie 1 złoty 25 gr., — kwartalnie 3 złote 50 gr.

Wydawca E. Grocholska. Druk. „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148. Redaktor: K. Muszałówna.